

#Секреты умных родителей Дарья Букина

ЖИРОЖАБЛЬ СЕМЕЙНОГО СЧАСТЬЯ



ДЛЯ НЕУТОМИМЫХ
МАМ, КОТОРЫЕ
ХОТЯТ ПОЛУЧИТЬ
28 ЧАСОВ
В СУТКАХ



Дарья Букина
Жирожабль семейного
счастья. Вредные
советы для неутомимых
мам, которые хотят
получить 28 часов в сутках
Серия «#Секреты умных родителей»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=61005531

*Жирожабль семейного счастья. Вредные советы для неутомимых мам,
которые хотят получить 28 часов в сутках / Дарья Букина: АСТ;*

Москва; 2020

ISBN 978-5-17-122019-8

Аннотация

Мама – это одна из самых трудных, но увлекательных профессий. Мама может все, но иногда маме категорически не хватает времени на саму себя – а это вредно для семейного счастья! Как сделать так, чтобы счастливое материнство было не просто красивой картинкой из Интернета, а вашей реальностью, читайте в книге Дарьи Букиной – успешного блогера, специалиста по физическому развитию детей и молодой счастливой мамы.

В книге – опыт автора и рекомендации на все случаи жизни: беременность и роды, первые дни с малышом, радости и сложности декрета, отношения в семье, уход за собой и поддержание порядка в доме – все, о чем хочет знать будущая и начинающая мама. А заразительный юмор и активная жизненная позиция автора точно не оставят вас равнодушными, как не оставили равнодушными несколько сотен тысяч читателей ее блога.

Содержание

Введение	8
Кто я такая и зачем вам эта книга. Что еще за Жирожабль?	8
Почему Жирожабль? Тем, кто еще обо мне не слышал	10
О предприимчивости	12
Популярный блог	15
Часть первая. Материнская	17
Глава 1	17
Прыжок веры	18
Папа сможет!	19
Еще о первых страхах	20
К знакомству надо подготовиться	23
Долгожданное знакомство	25
Тяжело в учении, легко на родах!	26
Роды. Волшебная история	28
Мысли «до» и «после»	31
Кто выбирает имя?	32
Первый год малыша	33
Новый уровень общения	38
Как-то так!	39
Глава 2	42
Омамилась	42

День сурка отменяется!	45
Кайф быть беременной	47
Информационный минимализм. Всему свое время	49
Конец ознакомительного фрагмента.	51

Дарья Букина Жирожабль семейного счастья. Вредные советы для неутомимых мам, которые хотят получить 28 часов в сутках

© Букина Д., 2020

© ООО «Издательство АСТ», 2020

*Позитивное материнство с чего начинается?
Правильно – с позитивного осознанного желания
родить ребенка!*

*У всех затруднений есть причина, поняв ее, проблему
всегда можно решить!*

*Круто – это когда ребенок будет жить и расти в
позитиве и смехе, а не в криках.*

*Сколько времени посвящать уборке, зависит
не столько от приложенных усилий, сколько от
правильно принятого решения.*

Чисто там, где не мусорят, – факт!

Не останавливайте поиск нужного, если вас что-то не устраивает, Вселенная уже создала самый подходящий вам вариант!

Техника пятиминутной экспресс-уборки: объяснить домашним правила поддержания чистоты, клининг – раз в две недели, чистые полы каждый день. Пользуйтесь на здоровье!

Введение

Кто я такая и зачем вам эта книга. Что еще за Жирожабль? Всем новеньким привет!

Меня зовут Даша, а это – моя книга мамских советов на все случаи жизни: о прививках, памперсах и «козявках», но не только. В книге найдутся и хозяйственные лайфхаки, и женские хитрости для поддержания здоровья и красоты, которые помогут начинающей маме не утонуть в море забот.

Скоренько, *только факты!*

– Я живу в Санкт-Петербурге и очень люблю этот город, и я не стесняюсь об этом говорить. Не, муж не ревнует!

– Замужем за хорошим парнем, его зовут Руслан, в прошлом мы были друзьями.

– К материнству пришла осознанно. Родив Никиту, я не тронулась умом, а осталась сама собой, с тем же юмором и легким отношением к жизни.

– Возраст свой не скажу, по инерции в голову лезет, что мне двадцать три. Для меня главное – не стареть душой: я все так же скачу по улице вприпрыжку, радуюсь киндер-сюрпризу и надуваю пузыри из жвачки.

– В моем доме царит минимализм, и близкие меня поддерживают.

– Всю жизнь в спорте.

– До декрета работала с детьми инструктором по адаптивной физкультуре. Почти шесть лет, но, можно сказать, не работала ни дня, потому что работа была любимая!

– Обожаю путешествовать, много где была и считаю путешествия лучшим вложением денег!

– Люблю себя и разбираюсь в теме ухода за собой.

– При знакомстве с человеком смотрю сначала на его брови, очень важно, чтобы они были ухоженные.

– Любимая моя фраза, она же и лучше всего меня характеризует: *«Счастье – это набить рот конфетами и командовать»*.

– Ни о чем в жизни не жалею. Никогда!

– Очень люблю, когда меня хвалят, и если кто-то забыл меня оценить по достоинству, непременно скажу: «Вот я сегодня молодец! Все так хорошо сделала/убрала/приготовила/спланировала, да?!»

– Люблю большие шумные компании, легко устанавливаю контакт с людьми, но только если они мне нравятся.

– В жизни мне повезло: училась где хотела, занималась чем хотела, работала где хотела! Знаете, годы спустя приятно осознать, что я выбрала свою дорогу правильно!

– Никого ничему не учу! А лишь делюсь мнением и своим опытом.

Почему Жирожабль? Тем, кто еще обо мне не слышал

История одного Жирожабля. Она будет совсем недолгой.

Как только мы переехали в новую квартиру, где все белое и есть кирпичная стена, о которой я всегда мечтала, сразу решила завести блог. Мне есть теперь не только что рассказать, но и где красиво сфоткать не выходя из дома.

Руслан эту идею поддержал. Почему-то с самого начала верил, что у меня будет получаться. Хотя, вообще, вначале он предлагал вещать в Youtube. Но какой Youtube, если я со сторис-то первые две недели разобраться не могла? В общем, решено было завести блог в Инстаграм!

Как вы лодку назовете, так она и поплывет! А жир не тонет, верно? Ой, то есть нет, там же про другое...

В общем, хотелось звучности, узнаваемости и личного бренда, так сказать. Когда я сидела и вводила ники с моей фамилией, то видела, что они все заняты, а ники в стиле mom_kabachka, mama_cheloveka и svyatozavra_mama как-то не вызвали бурю эмоций. Я сдалась Руслану и попросила придумать ник за меня. Была у нас шутка во время беременности по поводу моего шарообразного состояния, даже две. Первая звучала так: «Ты – просто инкубатор для моего сына, но зато красивый!», а вторая – как раз про жирожабль. Вот муж и говорит: «Давай так и назовем». Правда, получилось

немного на французский манер, зато ярко и запоминается:
ЖИРОЖАБЛЬ!

Люблю самоиронию, в общем, ну и шутки мужа.

О предприимчивости

Бизнес – он в крови!

С детства у меня есть бизнес-жилка.

Моя бабушка возила выращенные ягоды продавать на рынок, и такой азарт меня охватывал, вы бы знали. Мне было около четырех лет, а я на весь рынок работала промоутером: «Подходите, покупайте! Ягоды свежие! Только вчера собирали!»

В школе я смекнула, что можно на компьютере делать шпоры на весь класс. Печатала текст, уменьшала все до малюсенького листочка и вставляла в прозрачную шариковую ручку. Делала себе и продавала неподготовленным одноклассникам, не наделенным смекалкой.

Но обошла сама себя, устроившись на работу с детьми! Зарплата была выше средней в Петербурге, но мне хотелось еще большей самореализации. И я постоянно предлагала директору пути дополнительных заработков, кое-что он даже разрешил.

С детства я решила, что *буду зарабатывать столько, сколько хочу!* Никогда не сидела на шее у мужиков, чему я очень рада. Не представляю, как это, когда у тебя совершенно нет своих денег. Не тех, которые надо просить, и не тех, которые сами появились на карте, а заработанных самостоятельно.

Финансово независимой я стала с университета. Сначала работала промоутером, затем выучилась на мастера по наращиванию ресниц, потом работала в клинике по специальности и принимала параллельно клиентов, еще выучилась на мастера кератинового выпрямления волос и всегда старалась осваивать что-то новое. Был момент, когда я находила клиентов знакомой художнице и брала за это свой неплохой процент.

Берусь за любое дело, горю идеями и стараюсь думать головой.

Все это приносило мне не только удовольствие, но и деньги. К декрету подошла со своей хорошей клиентской базой и помощницей, которую научила всему, что знаю, и оставила за себя работать.

Конечно, Руслан бы меня полностью обеспечивал, отдал бы мне свою карту и сам отдался бы мне в рабство. Но у меня совсем другой взгляд на мир. Мне просто приятно не сидеть на месте, а придумывать и реализовывать идеи и, как итог, иметь свои деньги.

Если уж мне что-то захотелось, то я мчусь вприпрыжку к своей цели. А Вселенная мне помогает в этом.

Вижу цель, не вижу препятствий!

Я из тех людей, которые просто берут и делают, и все получается. И я не очень хорошо отношусь к людям, которые смотрят в спину успешным и только ноют, что все нереально. Вот стараюсь их не замечать, но...

Знаете историю о крабах?

Один краб из ведра выскочит легко, но, если в то же самое ведро положить несколько крабов, они окажутся в ловушке. Причина заключается в том, что крабы – очень бестолковые и примитивные существа. Стремясь выбраться из ведра, они хватаются за крайнего краба, а он, не выдерживая тяжести собратьев, падает вниз, его место занимает другой краб, и ситуация повторяется.

В жизни то же самое. Как только один человек пытается хоть что-то сделать, его недалекие собратья тут же его закидывают критикой и стараются внедрить в его голову установку: «Ничего не выйдет, сиди с нами в ведре».

Популярный блог

Нет, тут не будет десяти советов, как развивать блог. Но немного расскажу!

Завела блог как беременный дневник, но в середине срока. Там уже роды на носу, а я только начать решилась.

Всегда знала, что у меня получится, хотя первые посты – это смешно, конечно, – в стиле: «Сходила в поликлинику, покормила голубей, а вы чего?»

Поставила цель – сначала 10 000 подписчиков, набрала их за два месяца, а потом за год – уже 100 000, естественно, живой аудитории, без ботов и халявщиков.

Мой блог мне дал очень многое.

Да, Инстаграм иногда выбивает из колеи, загоняя аккаунт в тень, подписчики ленятся ставить лайки, рекламщики заваливают сомнительными предложениями, времени блог съедает море, а отдача видна не сразу.

Но есть очень важные результаты, которые помогают мне любить это дело и не жалеть ни о чем. Это новые знакомства, друзья, интересные рабочие встречи и поездки, новые возможности и неограниченное море информации. А еще Инстаграм меня наградил! И это не первая моя номинация, но первая победа! Наша победа!

Еще раз спасибо огромное, что читаете, смотрите сторис каждый день и проживаете со мной мой life style!

У меня много тем, на которые мне еще хочется с вами поговорить. Больше двух лет я делаю это в своем блоге, и мы уже обсудили уже так много вопросов. И вы, я знаю, иногда принимали мою точку зрения, и я, поверьте, менялась, читая ваши комментарии.

Все, о чем я писала в блоге, собрано в этой книге. Путь это будет промежуточный итог нашего с вами развития.

Столько всего у нас с вами пережито, а сколько еще впереди!

Часть первая. Материнская

Глава 1

Знакомство с младенцем Никитой

«Как я жила до этого раньше?!» – любимая фраза всех недавно родивших, замечали? Вот все так пишут!

А я? Да, как жила? Замечательно! И сейчас, уверяю вас, так же, но еще интереснее и насыщеннее.

Знаю я родителей старорежимных:

«Чем сложнее, тем лучше для ребенка!»

Чем больше страданий для матери, тем она лучше для ребенка!

Чем больше в воспитании специальных систем: индивидуальный сон, индивидуальное питание, индивидуальная посуда и прочее – тем лучше для ребенка!»

Не слишком ли много для одного члена семьи? Нет-нет-нет! Это не про моего ребенка.

Он у меня идеальный! И идеально встроенный в нашу жизнь.

Мы ему – он нам – все по-честному!

Вот такое мое позитивное материнство!

Позитивное материнство с чего начинается? Правильно –

с позитивного осознанного желания родить ребенка!

Совсем скоро я познакомлю вас с младенцем Никитой, а пока немного отрезвляющих рассуждений.

Прыжок веры

Знаете, когда Руслан, мой будущий муж и отец Никиты, переехал в Петербург и наши отношения стали стабильными, это я ему предложила что-то вроде: «А почему бы нам не завести ребенка?»

Если честно, очень волнительно было ему признаться, что я, такая вся независимая, критичная эгоистка, созрела для чего-то настолько ответственного. Помню, в ту ночь, когда я ему заявила о своих желаниях, боясь услышать: «Давай попозже, я не готов», накрылась с головой одеялом!

Но в ответ я слышала, что он согласен и тоже считает, что, наверное, мы оба созрели: «Почему бы и нет? И тем более, на подготовку еще будет девять месяцев!»

В тот момент я была рада, что мою грандиозную идею не зарубили на корню, и мне этого было достаточно! Я совсем не задумывалась о том, каким же Руслан будет папой. Но кажется, и тут мне повезло! Как только я забеременела, он, наверное, быстрее и осознанней принял этот факт, чем я!

Нет, он не стал тревожно опекать мою беременность. Ну, потому что такое меня бесит. Я сразу заявила, что беременность – не болезнь и что не надо из меня делать больную. И

к рождению Никиты я не ждала от Руслана супервнимания и помощи, потому что знала, что зачастую отец первые полгода не знает, как подойти к младенцу и что с ним делать. И это вроде как нормально.

Беременность – не болезнь!

Но к счастью, это не наш случай! Руслан сразу стал суперотцом!

Папа сможет!

Как там говорят?

«Самый главный вклад в воспитание ребенка – это правильно выбранный папа!»

Теперь заявления сверхтревожных мамочек «мой муж не справится!» меня просто бомбят!

Муж не справится с ребенком?! Как вам такое?

Ваш партнер – зрячий и, скорее всего, с руками и с мозгом в черепе. Это тот человек, которого вы, кстати, выбрали сами, родили от него ребенка, а теперь оказывается, что он с ним «не справится».

Нет, серьезно? Посидеть два-четыре часа с малышом может даже другой ребенок, и ничего не случится, потому как нет в этом ничего сложного. А что уж говорить про мужа/партнера.

А если муж боится?

Так борьба со страхом дает результаты именно тогда, ко-

гда встречаешься со страхом один на один.

Позвольте вашему близкому человеку самому справиться со своими страхами!

Или же вы сами не хотите, чтобы он справлялся? Не доверяете ему?

Мысли: «как же я оставлю ребеночка», «никто не справится лучше, чем я» – и вот вы уже в любимом болоте жертвенного материнства: гиперопека и нежелание заниматься чем-то еще, кроме ребенка.

Мне кажется, стоит еще «на берегу» предупредить партнера, какое поведение для вас неприемлемо; довериться своему уже сделанному выбору и не делать выводы за других, решая, что они могут, а чего не могут. Откровенность позволит заранее разрешить возможные конфликты из-за ребенка, независимо от того, какой системы воспитания вы придерживаетесь.

У всех затруднений есть причина, поняв ее, проблему всегда можно решить!

Поэтому я, с самого начала доверившись своему мужу на все сто, без страха отдавала ему Никиту, если была возможность. А сама старалась как-то интересно и с пользой для себя проводить это время!

Еще о первых страхах

Обоюдное и осознанное желание стать родителями при-

вело нас к появлению Никиты.

Гладко протекающая беременность не мешала вести привычный образ жизни. До декрета многие даже не догадывались о том, что я жду ребенка. Ела я все, что хотела, продолжала работать, много путешествовала и гуляла.

Еще раз повторю: беременность – это не болезнь, и все сложности часто придумываем мы себе сами.

Например, еще в шестнадцать недель беременности я могла бы, как и все, написать: «Наконец отпустил токсикоз!», но его и не было!

Я категорически не люблю, когда меня тошнит, а уж тем более еще чего похуже! В самом начале беременности, мне кажется, я себя запрограммировала на «ни дня с токсикозом». Конечно, была слабость по утрам, но хватало после завтрака двадцать минут отдохнуть и в путь! В общем, сила мысли, получается, в моем случае вполне себе реальна.

Сила мысли – реальна!

Боялась ли я рожать?

Сложно мне ответить на этот вопрос... Когда я думала о том, что роды близко, мысли были: «Серьезно?! Это будет со мной? Это будет уже скоро? Может, даже и сегодня?!»

То есть мне было сложно именно поэтапно визуализировать, что же это такое будет. Наверное, отсюда и страх. Но повторюсь, он был какой-то неуверенный (притупленный), как отсиженная нога – вроде да, а вроде и нет.

На рассказы о том, что роды – это жуть, ад, огонь, аго-

ния, преисподняя и т. д. у меня почему-то возникало не чувство страха, а протест. Сразу думалось: «Да зачем преувеличивать?! Кому-то и депиляция зоны бикини или там депиляция межбровья кажется адом!»

Мысли, которые меня тогда успокаивали, возможно, помогут и вам.

– Есть очень нежные женщины, и даже они берут и рожают, при этом большинство после родов остается живыми.

– Говорят, что схватки похожи на первый день критических дней.

– Мне эта боль, например, всегда нравилась. Она была редко, но я никогда не пила обезболивающие, а лежала и любила кайф (как бы странно это ни звучало!).

– Надежда на наследственный фактор. В моем случае положительный. Моя мама родила за четыре часа, не чувствуя боли от схваток до восьми сантиметров раскрытия шейки матки. Вот это успокаивало!

– Когда начнутся потуги, ребенку нужно пройти всего 10–15 сантиметров! Звучит не так жестоко, да?!

– Верю в настрой. Нужно идти на роды, как на праздник!

– Мне было даже интересно: когда все начнется, я буду бегать с такими офигевшими глазами или, наоборот, – смогу достичь дзен.

– Нужно идти на роды, как на праздник!

Но ближе к концу беременности у меня появились мысли в ином ключе.

К знакомству надо подготовиться

Я вдруг осознала, что самое сложное для меня – это пережить пребывание в роддоме; не двинуться умом от вида больничных палат и врачебных халатов.

Ни разу в жизни не бывала в этих заведениях, и вот пугает меня недружественная атмосфера кафельных стен и общество циничных врачей. Да, их можно понять: для них роды – это как пойти покурить, ничего такого, а для меня-то все это в первый раз!

Тут стоит со своей стороны подстраховаться. Я имею в виду заранее выбрать роддом, и не просто выбрать, а подсуеститься и съездить посмотреть. Не всегда можно верить словам «люкс» и «семейный» в прайсе.

Я хотела рожать с мужем, точнее, быть с ним до потуг, потом уж без него покорячиться; хотела, чтобы было обезболивание, если понадобится; и желательно, но не обязательно, знать, к кому мы поедем – увидеть хотя бы одного принимающего роды врача!

При этом платить заоблачные суммы за роды я не хотела! Потому что считаю, что хорошие врачи в платном отделении те же, что и в бесплатном, а рожать – все равно это мой труд!

Хотя я готова была бы и хату заложить для оплаты родов, если бы это гарантировало безболезненность! Приезжаешь такой: ты им бабки – они тебе под роспись ребенка! И до

свидания!

Сначала я была уверена, что поеду в один из центральных роддомов Петербурга, но, случайным образом побывав там, поняла, что нет, пожалуй, не хочу.

У них странные условия. Платишь деньги как за семейные роды, а на деле – если вдруг второй роженицы не будет, то твоего мужа позовут, а если будет, то он может посидеть в коридоре! Странно, да? А если хочешь, чтобы позвали точно, то бери люкс – на треть дороже и, типа, офигенные условия! Суперпалата! Ага! Бомжатник такой же, как и в основном пакете услуг, но есть пыльный фитбол!

В итоге выбранный нами вариант был для нас с мужем на тот момент лучшим. Кстати, партнерские роды даже не обсуждались в нашей семье.

Лучше не спрашивать совета, куда ехать рожать. Сколько людей – столько и мнений! В выборе роддома лучше положиться на свои ощущения!

Не могу себе представить ситуацию: все начинается, и я такая еду одна в больничку к незнакомым людям выполнять свой женский долг.

Ну уж нет! Только вдвоем!

Делали вместе – рожаем вместе!

И это не только мое желание. Руслан сказал, что ему будет страшно, если он будет рядом, и если не будет – тоже, но лучше уж быть рядом. А я, в свою очередь, хотела быть со

своим лучшим другом, с тем, кому я небезразлична. И нет, я не боялась, что потом он меня не захочет или еще каких-то глупостей из этой серии.

В какой-то момент я думала, что его присутствие может меня расслабить и я стану нытиком, но, когда я видела, как он мило паникует и задает вопросы, мне хотелось, наоборот, быть сильной, чтобы лишний раз не заставлять его нервничать. Этакий баланс...

Заручившись поддержкой мужа и врача, я смогла справиться со страхом перед роддомом и неизвестностью предстоящего мероприятия, а, как говорят, в момент икс – вообще не до эстетики и красоты вокруг.

Страх самих родов то появлялся, то, наоборот, перла суперуверенность: «Сейчас как рожу за два часа без проблем!»

К тридцать девятой неделе беременности я даже смогла успокоиться. Ни на что не настраивалась, ничего не ждала и ничего не боялась. Будет, как будет.

Именно постепенное осознание предстоящего дало возможность избавиться от страха. Я искренне надеюсь, что вы также обретете спокойствие и осознаете порядок предстоящих родов, а не будете накручивать и изводить себя страхами.

Долгожданное знакомство

В нетерпении мы приближались ко дню нашей первой

встречи с Никитой!

Нет, конечно, мы уже знали, что ждем мальчика и приблизительный его вес знали. Современные технологии ультразвукового исследования поражают! Даже не верилось, что на УЗИ нам показывают ребенка в реальном времени!

Пол мы узнали еще на двенадцатой неделе! Совсем неожиданно. Пришли на платное УЗИ, и с нашего согласия нам показали, кого мы ждем.

Мужа рапирала радость, что родится парень. Я его, конечно, до двадцатой недели пугала (ну и себя тоже), мол, вдруг ошиблись? Но нет! Вплоть до тридцать первой недели нам подтверждали, что будет мальчик.

Кстати, на тридцать первой неделе на УЗИ нам написали в заключении, что развитие и размер плода соответствует тридцать третьей неделе – крупный плод. То есть, как я думала, мы опережали предварительную дату родов, определенную врачом, на две недели. И, уверенная в своей генетической предрасположенности, ждала, что так и рожу раньше.

Но! Размер плода, определенный на УЗИ, не влияет на дату родов.

Тяжело в учении, легко на родах!

Так вот, так как я надеялась пойти породой в бабушку и маму с их родами на тридцать шестой – тридцать седьмой неделях, при начавшихся в тот же срок тренировочных

схватках я обрадовалась.

Опишу немного ощущения: тянущая боль внизу живота, как в самом начале критических дней, немного горит спина, но тоже больше ощущение из разряда приятных.

Я сразу скачала счетчик схваток на смартфон и начала за- мерять. Спустя четыре периода счетчик орал: «Гони в род- дом!» Но почему-то именно в этот момент мне стало казаться, что мои ощущения – глюки. Я легла спать, а проснулась с обычным беременным животом.

Через недельку ситуация повторилась: с утра проснулась с заложенным носом и такими же болями. Потихоньку при- шло осознание, что мы снова на тренировке, но как-то рас- познать периоды совсем не получалось. Постоянно горит!

Сходила по совету из интернета в душ, а живот все тянет и болит. Как подорвалась с видом напуганной куропатки в па- нике собирать вещи для роддома! И оказалось, что все про- сто, но до этого случая все как-то не определиться было.

Вот она, мотивация! Наконец-то сообразила, что за- чем нужно брать, а главное быстро!

Но в роддом я так и не поехала. Подумала, что сейчас при- еду, а они смеяться будут. Ибо чувство, что болит сильно, вечно сменялось мыслью, что я словила глюк... Пошла гото- вить ужин, и все ощущения как отрубил.

Если тренировочные схватки длятся более двух часов и/ или поднимается давление, надо срочно ехать в роддом!

А сумка-то уже готовая лежала! Да и я уже с тридцати се-

ми недель была готова к личной встрече с малышом. Ждала с нетерпением, когда наступит тот самый день. День первого знакомства с Никитой!

Роды. Волшебная история

Состоялось это знакомство за день до назначенной врачом предварительной даты родов. Вы представляете, как я ныла все эти две недели ожидания?

И вот, вечер до родов, намылась, наелась помело и, грустная, легла спать около четырех утра, вообще не надеясь родить в ближайшую неделю.

Пять двадцать утра! Проснулась от ощущения, будто кто-то ткнул ножом в живот, пошла в туалет. Куда ж еще беременной ночью ходить? И вижу кровь... Думаю: «Пробка что ли?!» Спустила десять минут и три похода в туалет, поняла, что лить стало сильнее. Больше ничего не изменилось. Минут пять решалась, что же делать.

Затем подступил адреналин – разбудила Руслана. Тот вскочил, как конь, и побежал за машиной. Я в это время оделась, сжала в кулаке деньги на эпидуралку и с мыслями «на фиг мы едем, это не схватки» выдвинулась к машине.

Села за руль. Руслан в шоке, типа: «Нет! Садись-ка ты на пассажирское!» Не дал вести машину!

Оно и хорошо, по пути я пыталась засекаать на счетчике что-то похожее на схватки, за полчаса получилось три или

четыре периода. Так и не поняла, они это были или не они... Но дышала как учили.

В общем, ехала и думала, что ничего не начинается, немного тянет что-то и кровь идет, просто нужно выяснить, что происходит.

Если отошла пробка, коричневая или розовая слизь, то роды наступят в ближайшие пять дней, а если начинается кровотечение, необходимо срочно отправляться в роддом!

В шесть часов десять минут мы были в роддоме. Какая-то суета, бумаги, резиновые тапки, прозрачный халат...

Говорю: «Писать хочу!»

А они мне: «На кресло скорее!»

Я говорю: «Пописаю и сяду!»

А они мне: «Какое писать? Ты рожаеть!!!»

Сажусь и слышу: «Восемь».

Говорю: «Что восемь?! Вы шутите?!»

Оказалось, восемь сантиметров раскрытия шейки! Меня пешком отвели в родзал, а я все еще по дороге думала, где бы пописать...

В общем, уже на кресле минут пятнадцать-двадцать ждали опускания головы – дышали, терпели.

За это время распирало всего раза три, осознание, что мы в родах, так и не пришло, но я успела спросить: «Может, эпидуралочку? Ну, нет так нет...»

А затем пошла схватка. Акушер говорит: «Набираем воз-

дух и тужимся сильно!»

Я беру и почему-то выдыхаю резко, как перед рюмкой водки, и тужусь в лицо. Секундное недоумение и у меня, и у врача...

Тут до меня дошло!

В родах не надо кричать или себя жалеть, надо внимательно слушать врачей. Ведь малышу еще больше, чем тебе! Ему нужно помочь.

И на следующую схватку тужусь три раза, как по учебнику, и раз! Куча воды полилась, и с нею ребенок – хоп! И он у меня на животе!

Слышу: «7:00! Мальчик, 4,370, 8/9».

Вот такая история родов! Еще накануне я думала, что я – тугородя, а вышло, чтоя – скорострел!

Скажу вам, роды мне показались не такими уж больными, как пугают, надрез тоже ерунда. Больно было проходить послеродовый осмотр шейки и зашивать порезы/надрывы. Ощущение, будто каким-то железным ломом туда лезут! Делают это не на живую, но все равно неприятно! У тебя-то уже все было, и мысль одна: «Ура! Все получилось! Не хочу, чтобы меня там больше трогали и смотрели». Но не тут-то было. Придется еще немного потерпеть...

Итак, проснулась в пять утра, а в семь часов мне уже выдали на руки маленького, скрипучего, четырех-с-половиной-килограммового котенка! Я не знаю, чем мы заслужили такого идеального ребенка, но он наш!

Ходят легенды, что многие, кто читал эту историю, потом очень быстро и легко рожали. Так что история не просто так называется волшебной!

Мысли «до» и «после»

До рождения сына я думала, что уходу за ребенком нужно отдать свою жизнь полностью: вот он родился, и ты включила режим «уход», и пошло-поехало...

Появляется башка грязная, прическа «пучок», нон-стопом кормежка/попомойка/рыга-дрыга-переодевание и т. д. А еще же надо во все глаза следить за младенцем, ни на секунду не отводя взгляд в сторону. И времени на свои дела вообще нет, нужно же малышом заниматься!

Как же я буду сама справляться с ребенком?

Возможно, тут на помощь мне пришли они – мои любимые розовые очки! И еще мое внутреннее неприятие банальностей: «спи, пока можешь», «когда малыш будет, уже не сможешь делать то-то и то-то» и т. д. Именно эти две вещи помогли моему мозгу не заржаветь во время беременности и всего декрета. И долой нафталиновые советики!

А когда родила, вообще поржала над собой! Все сразу стало легко и понятно.

Да, первое время уход с непривычки занимал чуть больше времени, но следить каждую секунду – это уже перебор.

Ребенок так органично вписывается в твою жизнь, что

не замечаешь, как сонным утром уже скрученная турундочка чистит нос малышу – полный мама-автомат! Кормить и мыть – тоже ничего сложного и занимает совершенно немного времени. Одеваешься сама, одеваешь и ребенка. Себя же не напрягает одевать? Так и ребенка получается, как бы заодно.

Реальность не страшна!

Кто выбирает имя?

Также, например, кому-то может показаться, что такой момент, как выбор имени – это жуть как страшно, ведь налагает на нас ответственность перед родственниками и самим ребенком...

А вот мы и к этому вопросу подошли очень просто. Наша история выбора имени «Никита» была такой.

Я всегда хотела только Никиту и все, другие имена были не в моем вкусе. Если бы родилась дочь, пришлось бы называть Ника, или Николь, или Никита` («Ее звали Никита`» – да-да, фильм такой был). Лет с пятнадцати, а то и раньше, я говорила, что у меня будет сын Никита!

Муж хотел назвать Даниэль, но мне не хотелось сложных имен, и на вопрос «почему Даниэль», он ответил: «Лишь бы не Никита!» Не нравилось ему это имя по личным причинам.

Еще я не люблю мужские имена с буквой «р», хоть убейте!

Особенно когда «р» много уже и без этого. Например, Руслан еще предлагал назвать сына Амираном, так как в одном видео на Youtube-канале *#дневникхача* (канал Амирана Сардарова) блогер обещал подарить миллион рублей тем, кто назовет ребенка именем Амиран и даст Сардарову перерезать пуповину. Но это так, в шутку, естественно.

Ну и «Амиран Русланович», где две «р» рядом, звучит так, что это прямой путь к оплате логопеда ребенку начиная с года. Иначе у нас будет мальчик «Амилан Лусланович».

Родители же предлагали: Петр, Витя («надо выйти»), Антон, Максим, Леша – на что услышали мое резкое: «Пусть так зовут чужих детей, но точно не моего!»

А еще в моей школе учился мальчик Принц Артур (фамилия и имя), интересно родители прямо хотели Артуром назвать сына или пришлось?

В общем, я сказала, что будет только Никита, и до родов мы больше это не обсуждали.

Родила же я уже сами знаете кого! Получилось немного «винегретно»: «Никита Русланович», но мне нравится, значит, всем хорошо!

Что может быть лучше довольной женщины?!

Первый год малыша

Я вообще очень довольна Никитой и тем, как он растет. *В две недели* отроду человек уже становится похож на че-

ловека! Спала опухлость, стали видны реснички, глаза приобрели свою обычную форму, до этого срока были очень узкие глазки. На голове еще была куча черных волос, а брови – как от блондина пересадили.

Если честно, я не увидела ничего сложного в материнстве. Проблематично было только с «зомби-ночами», но и эту трудность оцениваю на четыре балла из десяти. Я раньше не понимала, как можно: первое – есть во сне (ребенку); второе – кормить во сне. Знаете, поняла на раз!

Главное помнить: спокойная мать – спокойный ребенок!

А так уже *в первые недели* я успевала все: и ноги побрить, и голову помыть, и себя собрать. Это занимало, как и раньше, около пяти минут.

Так как я ленивая хозяйка, то помыть пол, приготовить поесть и прочее занимало полчаса. Но это не из-за ребенка, а потому что я ненавижу уделять много времени уборке. Быстро вжух-вжух, и можно дальше валяться на кровати с телефоном в руках!

Когда Никите *исполнился месяц*, у меня было ощущение, что я его и не рожала, память это подтерла почему-то. Особенно после того, как прошли последствия эпизиотомии.

О Никите в месяц можно было сказать следующее:

– неплохо удерживал голову, фиксировал взгляд и был очень серьезным молодым человеком. На все мои песни, танцы и спектакли на разные голоса улыбки не дождешься, максимум – приподнятая бровь и выражение лица, мол: «Ты че-

го, мать?!»;

– вес 5 кг, рост 58 см;

– макушка пахла не молочком, как обещали, а хомячком, но вполне вкусно. Естественно, мне хотелось его сожрать!

– очень любил воду, и именно в это время я записала его в бассейн;

– уже был со мной в магазине, у врача, в гостях, посетил пару ресторанов, где вел себя прилично.

О последнем пункте расскажу вам забавное.

К Никите как-то приходила врач из районной поликлиники и напрямую сказала: «Вы что, совсем ку-ку, родители? Нельзя водить ребенка в общественные места до года!»

Естественно, эта женщина сразу пошла за дверь! Когда слышу «диета грудного вскармливания» или «до года сиди с ребенком дома» – у меня глаз начинает дергаться! Сразу понятно, откуда берется послеродовая депрессия. Конечно, если сидеть только дома и гулять вокруг него с коляской, то любая умом тронется!

Ах да, не забывайте! Показывать малыша тоже никому нельзя – мало ли что! Попахивает нафталином, да?

Дети не должны быть пупом земли! А должны гармонично дополнять семью, в которой родились.

Что еще запомнилось из первого года жизни?

Спустя *два месяца* после рождения щеки у Никиты росли не по дням, а по часам. А про роды я уже и не вспоминала. Было ощущение, будто купила этого человека в магазине!

В три месяца у Никиты появилось новое прозвище – Бычок Фердинанд.

Дело в том, что накануне этой даты мы его взвесили, и оказалось, что он успел набрать около трех килограммов! И, чтобы закрепить за собой статус физически развитого ребенка, он продемонстрировал свое новое достижение! Прямо в день, когда ему исполнилось три месяца, утром взяла его к себе в кровать. Он там все возился, а я посматривала одним полуоткрытым глазом. Этот парень лежал и упражнение «бревнышко»¹ крутил! Сам! Без меня!!!! Я даже свет включила, думала, может, показалось?! Оказалось, нет. Он решил так отметить три месяца, по-спортивному! Даже гордость взяла – это я его научила!

Без участия родителя ребенок и так всему научится со временем сам. Но учить его чему-то приятно и полезно!

Мне лично нравится занимать Никиту физически.

Упражнения для новорожденных направлены на правильное формирование скелета, развитие и укрепление суставов и мышц. Малыш лучше спит после тренировок, также совместные занятия с мамой очень полезны в эмоциональном плане, а еще хорошо таким образом «освежить» тело, представляете, как младенец вечно залеживается?!

Когда Никите было *четыре месяца*, каждый день происходили какие-то мелочи в развитии, и хорошо, что это не рисование по белым обоям котлетой, а реально что-то милое

¹ «Бревнышко» – перекал со спины на живот и с живота на спину.

и значимое.

Например, он не только нашел свои руки, он научился ими пользоваться и уже был способен сам себя занять, до получаса играя с игрушками: мял их и тянул в рот. И одного уже было страшно оставить, потому что катался «бревнышком» без меня. Стал меньше спать, но лучше засыпать.

Шестой месяц стал отправной точкой в наших с сыном осознанных отношениях – наконец-то Никита стал ценить юмор матери! Настал тот момент, когда, что бы я ни сказала, как бы ни шутила, он хохотал надо мной во весь беззубый рот.

В семь месяцев Никиту можно было назвать взрослым! Но не на сто процентов, конечно. Он пока не мог, проснувшись утром, не будить меня, а тихонько уйти на кухню и приготовить завтрак. Но зато мог посидеть один и позаниматься больше получаса своими игрушками.

Я не знаю, как воспитать самостоятельного ребенка, просто делюсь своим опытом.

В девять с половиной месяцев с грудного молока перешли на взрослую еду. Признак младенчества – соска – покинула нас *в год и месяц*.

К отучению от «детских» привычек относитесь спокойно.

Я во всяком таком «отучении» придерживаюсь двух сценариев:

– по первому – приходит время, и все делается само собой

без моего участия;

– по второму – я настроена так решительно, что ребенок уверен, что назад дороги нет.

Не знаю почему, но у меня всегда работает.

Новый уровень общения

Этот потрясающий момент, когда ребенок начинает понимать человеческую речь! Конечно, это постепенный процесс, и от этого он еще удивительнее.

В год и два месяца Никита уже достаточно хорошо общался.

– Слово «мама» говорил очень редко, «папа» – вот это другое дело! – осознанно идентифицировал отца и орал «папапапапаааа». Еще стал громко просить «дай».

– Понимал простые просьбы: возьми, подними, неси, отдай, ложись, покажи.

– Демонстрировал жуткую повторюху – зеркалил всякие штуки: типа чихает, типа спит, типа кашляет, повторяет движения, будто подпрыгивает.

– Помогал одевать его.

– Легко шел к новым людям, спокойно оставался с бабушкой, с няней и в детских комнатах.

– Стал интересоваться вкусненьким, требовал взять его на руки и тыкал пальцем в кастрюли на плите, пока не покажешь, что внутри.

– Проявлял самостоятельность. На прогулках бежал будто специально в сторону от запланированного маршрута.

И наконец наступило время детского сада. Никита о нем буквально мечтал с полутора лет, вот честно! Он очень общительный и везде в детских комнатах он мог играть по два часа, лишь бы там были малыши.

Для меня же особый пункт – это воспитатель! Знаете, я как человек из этой же среды, очень хорошо чувствую работающих с детьми по призванию. И воспитателя Никите выбрала внимательного, спокойного, чуткого к детским нуждам. Может, именно поэтому Никита со второго дня остается в садике на целый день.

Как-то так!

До беременности я и не думала, как надо воспитывать своего ребенка. Но, работая в центре с детьми и с их не всегда адекватными родителями, я смогла сформировать свое мнение о том, *как я точно не хочу*. Наверное, каждому второму ребенку и родителю после занятия я говорила: «Все неплохо, но просто нужно поостороже».

Не люблю избалованных, невоспитанных, запущенных детей, спасибо работе, примеров у меня много. Поэтому считаю, что место воспитанию должно быть с рождения. В этом суть материнства, а не в том, чтобы прислуживать маленькому тирану.

Проще заранее решить, чего точно не хочешь в будущем, таким образом, появляется возможность избежать нежелательного.

Мое материнство дается мне легко, а весь смысл – в простом отношении, хоть кому-то оно может показаться пофигистичным.

Вот я хочу есть – беру и ем. Хочу отдохнуть – ложусь отдыхать, хочу потусить – тусуюсь.

Никита у меня так же.

Если вы у меня попытаетесь узнать режим сна и питания Никиты, то мне и сказать нечего, я ж не повар и не вожатая в лагере. Просто живем, просто едим, просто спим, как миллиард других людей на Земле. Важно же не это!

Придавать слишком большое значение таким мелочам не хочу и не вижу смысла. Даже когда оставляю Никиту няне, у нас каждый раз возникает диалог:

– *Он спать будет?*

– *Не знаю, сама посмотри, захочет – пусть спит.*

– *А что ему дать поесть и когда?*

– *Не знаю, решите сами там, по желанию.*

Все! Сами разберутся! И собственно, разбираются на ура!

По еде, конечно, не кормлю весь день чипсами, должны быть и крупа, и мясо, и фрукты, но не «125 граммов овсянки дать ровно в 7:45» или там «сварен суп на бульоне к 15:00». Ну, вы поняли...

В общем, живите, радуйтесь каждому дню материнства и

нематеринства и не усложняйте!

Глава 2

Почему декрет – это не стыдно

Омамилась

В юности меня всегда пугали замужество и материнство.

Это ты живешь такая с родителями, учишься в школе, потом в универе – все стандарт. И тут, только пошла на работу, только начала быть немного свободным человеком, и вдруг ты уже – «счастливая жена и мамочка»!

Мне грустно наблюдать, когда знакомые девочки были адекватными людьми на высоких должностях до декрета, а потом с ними даже поговорить не о чем...

В общем, рождение ребенка – это хороший период в жизни женщины, но надо научиться не деградировать на этом этапе, а, наоборот, развиваться. Мне кажется так!

Не растворять свое «я» в ребенке, а быть личностью самой и учить этому ребенка!

До моего собственного декрета этот самый декрет мне казался днищем.

Я вся такая активная, с кучей работы и деятельности, вечно на движухе. Мало того, что я была согласна на все, так еще и сама предлагала сумасшедшие поездки.

И реально, брали и ехали, бежали куда-то, летели на крыльях свободы... Никаких границ и запретов! А когда в моей жизни возник друг-муж Руслан, запретов не появилось, а границы и возможности только расширились.

Представляете, как мне было сложно сделать выбор в пользу материнства, когда все вокруг вечно высмеивают «язматерей»? Когда твои знакомые, став мамами, изменились так, что тебе теперь неинтересно с ними общаться? Когда ты постоянно слышишь, как все сложно, трудно и почти нереально?

Короче, страх был! Но, оказавшись по ту же сторону жизни, что и все вышперечисленные, я поняла, что весь страх, усталость, плохое настроение и т. д., появляются из-за нас самих.

Декрет! Сколько ужаса в этом слове было раньше и сколько кайфа слышу в нем сейчас!

Я – настоящий трудоголик и, как ни странно, любила и люблю свою работу, к счастью, теперь – на расстоянии...

Мой трудовой рекорд был – двадцать два дня подряд без выходных с учетом основной деятельности и всех приработок. И эта постоянная готовность откликнуться на предложения поработать внеурочно. Вот зачем?! Ни разу никто не оценил и «спасибо» не сказал! Поэтому вполне логично, что я пришла к пониманию, что чужие дети – это, конечно, хорошо, но свой – лучше.

Конечно, на тот момент перед словом декрет я тряслась,

как осиноый листик на питерском ветру, с мыслями: «О, ужас! Будет скучно, день сурка до конца декрета, денег не будет, развлечений тоже!»

Но оказалось все можно организовать проще.

Работать?

Нет, спасибо! Окончательно завершив все работы, я наконец зажила. В декретном отпуске по основной работе я точно планировала просидеть до полутора лет, а может и до трех. Свою кератиновую страну я делегировала помощнице, занимаясь только закупкой материалов, арендой, и записью клиентов. Наконец-то научилась расслабляться и разграничивать работу и отдых!

Отдыхать?

Да, наконец-то я это делаю с удовольствием! Сплю сколько хочу, гуляю сколько влезет, провожу дни с родными и строю свои планы на любое время, а не только на свободное от работы. При этом мой мозг не залило пролактинном, и я почти не туплю. По-прежнему *куча мыслей и целей, и наконец появилось время на их реализацию!*

В декрете наконец появилось время на реализацию своих идей!

Мне нравится и совсем не стыдно, что я ничего не делаю. Я делаю, только выборочно, желаемое и без гонки. Я как-то стала трезвее видеть, что я хочу и чего не хочу. Вот так де-

крет из ломового коня превратил меня в довольную и бодрую женщину!

Единственное, что бесит в декрете, это выходные дни, когда везде тьма народу. Вот понедельник – другое дело! Началась новая неделя, в голове план по проведению досуга созревает, а в руке уже – кофе в стаканчике с крутым дизайном.

Я очень полюбила свои выходные в будние дни! Просто мне лучше отдыхается, когда все работают. Так отдыхать вкуснее!

А еще в декрете классно, что можно вместе с ребенком посреди рабочего дня без оглядки на осуждение общества рисовать на асфальте, прыгать на батуте, кататься на пузе с горки в аквапарке!

В общем, не знаю, для кого декрет – день сурка. Для меня это реально отпуск. И мой страх омамиться прошел, когда стало понятно, что все зависит от меня самой.

Все зависит от меня самой!

День сурка отменяется!

С самого начала беременности я поняла, что меня пытаются обмануть навязанными стереотипами, и старалась делать то, что считаю правильным для себя сама.

Достаточно было понять простую истину: чем больше я лежу, тем сложнее мне встать; чем больше я бегаю, тем легче мне живется хоть с пузом, хоть с ребенком, хоть самой по

себе.

Это моя особенность, если хотите. Очень долго собираюсь и выхожу из дома, могу так полдня прокопаться. Но стоит мне все же выйти, обратно уже не загонишь.

Идеально, когда выходила из дома в одиннадцать утра, а возвращалась после десяти вечера.

В беременность столько важных дел надо было переделать, но так здорово, что их можно было отложить или вообще отменить!

Но в общих чертах меня каждый день ждало следующее:

- разгрести ежедневные домашние дела;
- проконтролировать работу кератиновой студии;
- провести время с родителями;
- сгонять в магазин для покупки всяких домашних штук;
- найти прикольное место позагорать, чтобы солнышко отметилось на моем теле и не было страшно и грустно, что лета совсем не случилось;
- посетить запланированных врачей;
- прочувствовать все новые ощущения в своем изменяющемся теле;
- погулять по моему любимому Санкт-Петербургу;
- съездить на фотосессию;
- затеять ремонт;
- сходить в театр, на выставку или в кино;
- зайти на депиляцию, маникюр, педикюр, массаж лица и пр.;

– сходить на бизнес-ланч;

– не забыть провести день-тюлень;

– и встретить мужа красивой и довольной. В этом случае ужин можно не готовить, а сходить с ним в какое-нибудь приятное местечко.

А если что-то не успеется или не захочется, можно спокойно перенести это на следующий день или придумать что-нибудь новенькое!

Мне раньше одной было некомфортно проводить рабочие дни, а сейчас хорошо. Не так, конечно, как в коллективе на работе, сам с собой не пошутишь – не поржешь, но тем не менее это выход на следующий уровень «сама шучу – сама смеюсь». Шучу! До такого лучше не надо доводить. Компанию лучше найти по своему вкусу.

Кстати, полноценно отдыхая, вы вряд ли попадете в полную изоляцию.

Кайф быть беременной

Кайф беременной – это когда:

– обещали токсикоз, а ты не испытываешь ни дискомфорта, ни изменения вкусовых пристрастий;

– показывали фото раскорячившихся «беременяшек», а у тебя даже спина не болит;

– говорили, что разнесет если не в первые месяцы беременности, так потом, а ты влезаешь в свои обычные джинсы

скинни почти до самых родов;

– шептались за спиной, что из-за повышенного кровотока все отечет и прощайте точеные скулы, а «все» не отекло, зато губы увеличились, как после лучших косметических процедур;

– намекали, что будет тяжело передвигаться даже по дому, а ты гуляешь по городу, везде едешь на своей машине и вспоминаешь про свой живот только во время наклона вперед;

– говорили, что муж отвергнет, а он всю беременность видел в тебе самую привлекательную женщину, не стеснялся тебя на людях и даже научился делать эффектные фотографии.

Страшные пророчества не сбылись в беременность, ну и, чего греха таить, предсказания на более далекие времена тоже не сбылись.

Много добрых людей на свете! Хотя понять их можно, они просто вспоминают такой же период в своей жизни, который однозначно вызывает сильные эмоции.

Видимо, поэтому я вообще не реагирую на «не сиди нога на ногу», «а тебе это можно?» и прочее от окружающих. Это, наверное, возрастной дзен, когда уже все равно, что скажут, и уровень адреналина не подскакивает.

Я считаю, что протекание беременности зависит только от мозга и установок конкретной женщины. Моей установкой была суперадекватность.

Считаю, что в беременность многие впадают в крайности, типа «мне это нельзя», «ногти стричь не буду», «а вдруг живот отвалится, если я поеду на море?» Или другая крайность: «Я бедная, пожалейте меня, я хочу на ручки, мороженку, и у меня гормоны – вот я и плачу». И мучают своих мужей то злобой, то смехом, то слезами.

Тут я не верю в отмазки, типа – гормоны, просто те мадам, что особенно тревожные, наверняка хотят чуть больше внимания или... Кто знает?...

Мне казалось, что если вести себя как раньше, занимать мозг и руки делами, то проводить декрет круче и легче.

Информационный минимализм. Всеу свое время

Что касается поглощающей время и деньги подготовки к родительству, то признаю, она заразна.

Читая в сети таких же, как и я, будущих мам, немного стала ощущать себя горе-родителем. А не пропустила ли я что-то важное при подготовке к этому событию?

Я ничего не читала о размерах и особенностях развития плода. Вначале – недели до двенадцатой – интересно было про формирование рук, ног, ресниц, желудка и т. д., но к тридцати неделям – уже ничего. Мне почему-то хватало походов на УЗИ и к врачу.

Я ничего не читала про роды. Все, что нужно знать, рас-

сказали на курсах.

Я ничего не покупала из детских вещей до тридцать второй недели беременности точно, да и потом – только необходимое.

Выбирать коляску я, честно, пыталась заранее, но это оказалась самая жесьть! Начинала раз пять и тут же заканчивала. Ее необходимость мне казалась несколько эфемерной, а важные качества – невнятными. Было решено озаботиться ею непосредственно перед родами.

А эти коконы, слинги, пеленки на резинке/молнии, с эффектом – все эти веяния моды – зачем покупать их все сразу? Ребенку все равно же, в чем лежать и где. Чистейшая трата свободного времени и сил.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.